

# FOCUS

**FOCUS PÅ SOCIALPSYKIATRIEN I HØRSHOLM**

**6. ÅRGANG**

**JULI 2023**



**Udgivet af Socialpsykiatrisk Center Åstedet**

# Aktivitetsplan juli 2023

2 Søndag **SØNDAGS ÅBENT**

3 Mandag Idræt for sjov holder sommerferie

4 Tirsdag **JULITUR til Malmø**

5 Onsdag

6 Torsdag

7 Fredag Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden kl. 11.00)

9 Søndag, **PUSTERUMMET LUKKET**

10 Mandag Idræt for sjov holder sommerferie

11 Tirsdag **JULITUR til Roskilde**

12 Onsdag

13 Torsdag

14 Fredag Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden kl. 11.00)

16 Søndag **SØNDAGS ÅBENT**

17 Mandag Idræt for sjov holder sommerferie

18 Tirsdag **JULITUR til Gilleleje**

19 Onsdag

20 Torsdag

21 Fredag Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden kl. 11.00)

23 Søndag **PUSTERUMMET LUKKET**

24 Mandag Idræt for sjov holder sommerferie

25 Tirsdag **JULITUR til Fredensborg slot**

26 Onsdag

27 Torsdag

28 Fredag Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden kl. 11.00)

30 Søndag **SØNDAGS ÅBENT**

31 Mandag Idræt for sjov holder sommerferie

Ret til ændringer  
forbeholdes!

## Digt af Christian Teisner

Syner i natten:

En brønd der drukner  
på vandet danser Døden  
med stjernerne  
sole står op

i andre verdner

violette blå cyangule

cirkler de langsomt

rundt om hinanden

i forskellige baner

op

ned

ned

op

og det bliver aldrig

nat igen

# FOCUS

Email adresse: [aastedet.focus@gmail.com](mailto:aastedet.focus@gmail.com)

Udgivet af Center Åstedet

Produceret og trykt på Socialpsykiatrisk  
Center Åstedet, Gutfeldtsvej 4, 2970 Hørsholm (110 expl.)

Alle personbilleder er gengivet med accept  
fra dem, der er på billederne.

### Redaktion:

Lykke Jørgensen ([Igj@horsholm.dk](mailto:Igj@horsholm.dk))

Maja Bjørneboe ([mbj@horsholm.dk](mailto:mbj@horsholm.dk))

## Socialpsykiatrisk Center Åstedet

Gutfeldtsvej 2-4, 2970 Hørsholm

Tlf. 48 49 41 50

Hjemmeside: [www.aastedet.horsholm.dk](http://www.aastedet.horsholm.dk)

## Åbningstider i PUSTERUMMET...

Mandag kl. 14.00-20.00

Tirsdag kl. 11.00-15.30

Torsdag kl. 11.00-15.30

Fredag kl. 10.00-15.00

Fredagsklubben

Søndag kl. 10.00-15.30 ( Lige uger)



### SPISETIDER:

Mandag kl. 17.30

Tirsdag, torsdag, fredag

og søndag kl. 12.30



**Pusterummets telefon: 48 49 41 61**

# OPSLAGSTAVLEN

**Vi starter NADA Cafe to gange om ugen. Start i august. Hold øje med opslag i Pusterummet**

**Husk at Focus pga. ferie ikke udkommer i august.**

**Samtale cafe med Le Klint holder lang sommerferie. Næste gang er den 18/9 kl.15:30**



# Fredagsgruppen på tur til Barokhaven i Hillerød



# Peermedarbejder

Åstedet kan snart se frem til ansættelse af en Peer medarbejder, hvilket vi er glade og stolte over 🤗

Peermedarbejderen er en ansat, der har egen erfaring med psykiske vanskeligheder/sygdom og recovery og kan vurdere i hvilke situationer inddragelse af egne erfaringer vil være til gavn for andre. Peerstøtte kan skabe håb, mod på forandringer, handlemuligheder og derved fremmer den personlige recovery hos mennesker med psykiske vanskeligheder.

Peer støtte defineres af Socialstyrelsen som:

*”Støtte til forandring mod et bedre liv, som finder sted mellem to eller flere personer, der forbindes af fælles erfaringer i livet – i denne sammenhængerfaringer med psykiske vanskeligheder”*

I Pusterummet vil Peermedarbejderen, der ansættes på 20 timer, indgå i samværet og driften af stedet, indgå i gruppeforløb med fokus på recovery, have individuelle recovery samtaler evt. kortere samtaleforløb, indgå i aktiviteter m.m.

Tag godt imod vores nye medarbejder på Åstedet 🤗

# Velkommen til Mette

Jeg hedder Mette, jeg er 44 år og har jeg en baggrund som kontorassistent, journalist og coach.

Jeg glæder mig rigtig meget til at starte på Åstedet og til at lære jer alle sammen at kende.



Når I møder mig, vil i relativt hurtigt opdage, at jeg render rundt med et kæmpe høreapparat. Det gør jeg fordi jeg på få år gik fra at være normalthørende til at miste hørelsen helt og aldeles, men ved hjælp af et indopereret implantat har jeg sidenhen fået størstedelen af hørelsen igen. Det sker dog, at jeg ikke svarer, hvis man taler til mig, når man står med ryggen til. I så fald handler det ikke om at jeg er uhøflig, men om at man lige skal fange min opmærksomhed først. J

Jeg har kæmpet med lidt af hvert i mit liv, og jeg er stolt over, at jeg har formået at vende meget af det svære til noget positivt.

Jeg nyder at være aktiv i min fritid. Jeg elsker at spille squash, at bokse og at gå lange ture ud i det blå (eller grå.) Derudover elsker jeg at skrive, er meget optaget af psykologi og af alle de eventyr min datter og jeg finder på.

Vi ses snart, og det glæder jeg mig til.



# JULITURE 2023

**Tirsdag d.4. juli**

## Malmø



**Tirsdag d.4. juli tager vi en heldagstur til Malmø**

Vi tager bussen til Malmø og går så vidt muligt til de seværdigheder vi vil besøge. Lilla Torg, Slotsparken, Stortorget, shopping i gågaden m.m.

Vi finder et dejligt sted at indtage vores frokost i det centrale Malmø.

Du betaler selv forplejning, entréer o.l.

Vi kører i Åstedets bus, og der er afgang fra Pusterummet kl. 9:00 og vi er retur fra Malmø ca. kl. 16.00

Pris for transport er

**Tilmelding på plakat i pusterummet.**

Mvh

Stine og Lykke

**Tirsdag d.11. juli**

## Roskilde



**Tur til Roskilde hvor vi tager en strøgtur gennem midtbyen.**

Besøger evt. Lützhøfts gamle købmandsgård, ser Domkirken udefra og indefra (Dem der har lyst, entre 70kr./pensionister 50kr.)

Vi finder en hyggelig cafe til frokosten.

Afgang fra Pusterummet kl.10.00 og er retur ca. kl. 16:30

Pris for transport 20kr.

Vi glæder os til en hyggelig tur

**Tilmelding på plakat i pusterummet.**

Mvh

Karen og Maja



# JULITURE 2023

Torsdag d.20. juli

## Gilleleje



### Sommertur til Gilleleje

Tag med på tur hvis du vil opleve den hyggelige stemning på havnen, stranden, de mange butikker og sommerstemning.

Vi finder et dejligt sted at spise frokost. Det er også muligt selv at tage en madpakke med.

Tag evt. badetøj med.

Afgang fra Pusterummet kl. 10

Retur igen ca. kl. 16.

**Tilmelding på plakater i pusterummet.**

Mvh

Karen og Maja

Torsdag d. 27 juli

## Fredensborg slot



### Tur til Fredensborg slot.

Vi tager offentlig transport til Fredensborg og har en lille gåtur på ca 1 km hvorefter vi kan opleve det smukke slot og parken.

Pris for entre 165 kr. Hvis du kun vil nyde parken er dette gratis. Vi finder et hyggeligt sted og spiser frokost.

Afgang fra Åstedet kl. 9.55 og videre med bus 365R kl. 10.24 fra Fredensborg Rådhus til Fredensborg.

Vi forventer at være retur igen senest kl. 16.

**Tilmelding på plakater i pusterummet.**

Mange sommerhilsner

Maja og Nadia

# Åstedets sommerfest

## En hyggelig sommerfest

Som Ingelise understregede i sin tale, var vi mange borgere, der havde glædet sig til årets sommerfest på Åstedet. Vejret var med os, og vi kunne sidde udenfor hele eftermiddagen og aftenen.

Den 8. august startede vi med at pynte op, sætte borde, stole og baren på terrassen imens vi hørte musik. Stemningen var glad, og en halv time inden festen startede var vi nogle, der skiftede tøj.

Klokken 17 troppede gæsterne op i deres fineste festtøj og i godt humør.

Efter at vi havde fået vores velkomstdrinks holdt Ingelise sin årlige festtale. Hun fremhævede bl.a. borgerinvolvering og medansvar for Åstedet, hvor vi fx må holde åbent uden personale på dage, hvor Åstedet har lukket. Det plejer at være meget hyggeligt, hvor laver mad, spiser sammen og somme tider spiller spil.

Efter talen blev vi bedt om at gå til bords, hvor der ventede meget lækker mad fra Bøf og Broccoli: lækker, spicy kylling og "køttbullar" med dejlige salater, hummus og dressing til. Stine havde bagt nogle rigtig gode brownies og dertil lavede hun en fantastisk nougatis med jordbær til.

For underholdningen stop både Kim med tre sange og Christian samt Stefan med nogle dybdegående digte.

For musikken havde Allan sørget for med en god blanding af sange som "Kom tilbage nu", "I en lillebåd, der gynger" og Tina Turners "Simply the best". Der blev sunget med, og der blev danset :-)

Undertegnede var med til at spille croquet i haven, og vi var flere, der havde det rigtig sjovt under spillene. Det er dejligt, at vi har en så flot have, hvor vi kan spille spil, når vejret er til det.

Åstedet ansætter en ny medarbejder pr. 1. august, nemlig Mette, der har egne erfaringer med psykisk lidelse og har oprettet en god situationsfornemmelse i forhold til, hvornår der skal bydes ind med egne erfaringer og hvornår det skal udelades. Vi glæder os til at møde Mette.

"Jeg er meget glad for den kultur, det gode fællesskab og den gode stemning, der er på Åstedet.

Vi er gode til at holde fast i traditionerne både i bofællesskaberne og i Pusterummert, men også på tværs af Åstedet, som vores fælles sommerfest og vores fælles sommerferietur, der i år går til Djursland.

Lige så vigtig som traditioner på Åstedet er den gode hverdag, hvor der er plads til stilhed og refleksioner, gode samtaler, fællesskaber, et dejligt måltid mad, aktiviteter og udflugter."

Det var igen en meget hyggelig sommerfest med glade borgere og medarbejdere. Vi siger 1000 tak for denne mulighed, fordi vi er mange, der bor for sig selv og føler sig alene. Det er SÅ fint, at Hørsholm giver os denne mulighed. Det er der ikke mange andre kommuner, der bruger penge og ressourcer på. Tak :-)

Af Birte Andreasen





# Månedens opskrift

## Nougatis der smager af sommerfest

Der bliver ca 1 L is

### Nougat

10 g Flormelis

1 tsk bagepulver

### Isen

1/2 l Piskefløde

3 pasteuriserede æggeblommer

60 g sukker

1. Smelt flormelis i en pande ved jævn varme til karamel, uden at det brænder på.
2. Tilsæt bagepulver og lad det bruse op.
3. Hæld karamelmassen ud på et stykke bagepapir og lad den køle af. Hak krokanten fint.
4. Pisk fløden til et let skum.
5. Pisk æggeblommer og sukker til en luftig æggesnaps. Vend flødeskummet i æggesnapsen og tilsæt krokanten.

Hæld isen i en form og stil den tildækket i fryseren. Frys den mindst 6 timer



# Dejlig tur til Hundested

Solen skinnede, da vi tog afsted fra Hørsholm til Hundested for at spille mini-golf. Vi var syv glade borgere og to medarbejdere, der kørte i Åstedets bus.

Efter godt en times kørsel ankom vi i Hundested, og der regnede det desværre. Men vi lod os ikke afskrække af vejret, og nogle af os spillede mini-golf imens Kim og Stine tog til stranden for at bade i vandet, og Dorte og Marie tog til gågaden for at købe sko til Dorte.

Der var 18 stationer på mini-golfbanen, og vi tog det meget serøst. Marianne og undertegnede var på hold, imens de andre spillede alene. Maja legede Daniels caddie og holdt paraplyen for ham :-). Det var meget sjovt at se hende løbe efter Daniel, når han skulle slå sine bolde. Vi skrev resultaterne ned, og igen, igen vandt Daniel. Tillykke med sejren.

Bagefter kørte Stine os til Lynæs, hvor vi spiste på en surfer-restaurant. SÅ flot! Der var en masse unge mennesker, der fejrede deres studenterhuer, og det var dejligt at se dem så glade.

Ved 19-tiden kørte vi tilbage til Hørsholm; trætte men glade.

1000 tak for denne tur, Åstedet.

Af Birte Andreasen







# Wellnessdag i Pusterummet



# Jobhuset

## Et beskyttet beskæftigelsestilbud

*Jobhuset er et aktivitets- og beskæftigelsestilbud under Hørsholm kommune, hvor der tilbydes beskyttet beskæftigelse til borgere, der modtager førtidspension.*

*Derudover er Jobhuset et beskæftigelsestilbud for personer, som har brug for støtte eller afklaring, til at komme tilbage på arbejdsmarkedet.*

### **Hvad laver man i Jobhuset?**

*Vi beskæftiger os med en bred vifte af produktion. F.eks. pakker vi chokolade, samler brochure, skruer hætter på fugedyser og meget andet. Opgaverne udføres for både private - og offentlige virksomheder.*

### **Hvem er de ansatte?**

*I Jobhuset er der 4 ansatte, sm samlet yder en socialpædagogisk indsats for de ansatte borgere. Stemningen på vores arbejdsplads er god og du får mulighed for at tale med andre, spise frokost og anden socialt samvær samtidig med arbejdet.*



### **Hvorfor skal du vælge os?**

*I Jobhuset lægger vi stor vægt på at skabe et godt arbejdsmiljø, der tilgodeser dine behov og der tages hensyn til de udfordringer, der kan være hos dig.*

*Du vil selv kunne være med til at bestemme, hvilken opgave du bedst kan løse. Der er ikke noget pres i forhold til præstation, hverken i mængde eller hastighed.*

*Vi gør meget ud af at arbejde sammen, så alle har mulighed for at tage ansvar for at opgaverne bliver udført. Men de vil være Jobhusets personale som har det overordnede ansvar.*



**HØRSHOLM KOMMUNE**

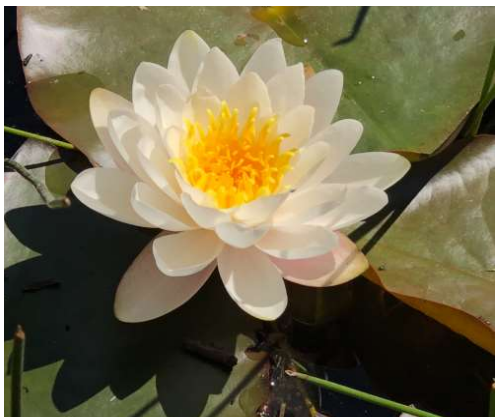
### **Kontakt information:**

*Du kan kontakte os på telefon nr. 4849 4003 eller kig forbi os på adressen Lyngsøe Allé 3, bygning 5, 2970 Hørsholm*

## Digt af Christian Teisner

Floden  
strømmende  
hældende lys  
mod eftermiddag, aften og død  
en krans af liv  
en halshugget svane  
ro  
ro  
i bølgerne  
på sengen  
ned ad floden  
mod vandfaldet

## Heidis naturbilleder



# Madplan juli 2023

1 Lørdag

2 Søndag **PUSTERUMMET ÅBENT**

3 Mandag

4 Tirsdag **JULITUR**

5 Onsdag

6 Torsdag Cæcar salat m. brød

7 Fredag Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden 11.00)

9 Søndag **PUSTERUMMET LUKKET**

10 Mandag Grill

11 Tirsdag Julitur

12 Onsdag

13 Torsdag Buffet

14 Fredag Fredagsklubben (HUSK tilmelding inden 11.00)

16 Søndag **PUSTERUMMET ÅBENT, Vikarens påfund**

17 Mandag Lakselasagne

18 Tirsdag frittata m. nye kartofler og rygeostcreme

19 Onsdag

20 Torsdag Julitur

21 Fredag Fredagsklubben ( Husk tilmelding inden 11:00)

23 Søndag **PUSTERUMMET LUKKET**

24 Mandag Butterdejsstænger med tun og skinke

25 Tirsdag Frikadeller og kold kartoffelsalat

26 Onsdag

27 Torsdag Julitur

28 Fredag Fredagsklubben ( Husk tilmelding inden 11:00)

30 Søndag **PUSTERUMMET ÅBENT, måske grill**

31 Mandag Fish'n chips

Ret til ændringer  
forbeholdes!



Får du det dårligt om aftenen eller i weekenden, er her nogle telefonnumre, hvor du kan få hjælp

# Vigtige telefonnumre

## AKUT HJÆLP 1

**Livslinien 7020 1201**  
Telefonrådgivning alle dage kl. 11.00-04.00

**Når sindet gør ondt 3536 2600**  
Telefonrådgivning alle dage 16.00-23.00

**Sct. Nicolai Tjenesten 7012 0110**  
Samtaletjeneste. Hverdage kl. 9.00-03.00  
Søn- og helligdage kl. 13.00-03.00

**Psykiatrifonden 3925 2525**  
Telefonrådgivning.  
Mandag-torsdag kl. 10.00-22.00  
Fredag + lørdag + søndag kl 10.00-18.00

**Psykiatrisk skadestue 3864 3200**  
Afd. 2122, Dyrehavevej 48, 3400 Hillerød  
Døgnåbent for enten telefonisk eller personlig henvendelse.

**Akutteamet 7026 8700**  
Åbent alle dage kl. 16.00-07.00  
Kun for borgere i Fredensborg Kommune

## AKUT HJÆLP 2

**Alkolinjen 80 200 500**  
Tlf.rådgivning man-fredag kl. 9.00-00.00

**Angstlinien 7020 7170**  
Tlf.rådgivning hverdage 18.30-21.30

**Angsttelefonen 7027 1320**

Mandag 10.00-13.00, tirsdag 10.00-16.00  
+19.00-22.00, torsdag 10.00-13.00 + 19.00-22.00, søndag 16.00-19.00

**Alzheimerforeningen 3940 0488**

Dagligt kl. 9.00-15.00

**Depressionslinien 3312 4774**

Telefonrådgivning alle dage (undtagen helligdage) kl 19.00-21.00

**Spiseforstyrrelse eller Selvskade 7010 1818**

Telefonrådgivningen har åbent hver mandag og torsdag kl. 9-19 samt tirsdag og onsdag fra kl. 16-19. Rådgivningen er anonym og gratis og er for alle, der er berørt af spiseforstyrrelse eller selvskade.

## AKUTHJÆLP 3

**Bedre Psykiatri 5352 9900**

Telefonrådgivning ma, ti, to, fre kl. 10.00-14.00, ons 13.00-14.00, lø+sø lukket

**LAP 6619 4511**

Juridisk tlf.rådgivning ma-to 10.00-14.00

**SIND pårørenderådg. 7023 2750**

Tel.rådgivning hverdage 11.00-22.00  
søndag 17.00-22.00